

NOVEMBRE 2025

DOSSIER

LEGAMBIENTE
MILANO
CENTRO

ECOANSIA FACCIAMO IL PUNTO



DOSSIER

LEGAMBIENTE MILANO
CENTRO

**ECOANSIA /
FACCIAMO IL PUNTO**
a cura del
Circolo Legambiente
Milano Centro

Autrici:

Chiara Della Casa
Psicologa Sociale e
Psicologa dell'Età Evolutiva

Emanuela Dall'Ara
Psicologa e Psicoterapeuta

Francesca Bracchi
Psicologa e Psicoterapeuta

Editing: Roberto Rizzo
Progetto grafico: Nina Almonte

Novembre 2025

SOMMARIO

**L'impatto
del cambiamento climatico
sulla salute mentale** **3**

E in Italia? **4**

**Ecoansia:
c'è una definizione clinica?** **6**

**Fattori protettivi
rispetto all'ecoansia** **9**

Ecoansia e negazione **10**

**Questionario
sulla percezione
dei cambiamenti climatici
tra i soci di Legambiente
in Lombardia** **11**

Conclusioni **14**

Appendice **16**

ACRONOMI

APA	American Psychological Association
CCAS	Climate Change Anxiety Scale
EAS	Hogg Eco-anxiety Scale
IEP	Istituto Europeo di Psicotraumatologia e Stress Management
OMS	Organizzazione Mondiale della Sanità
RdS	Rete degli Studenti
UDU	Unione Degli Universitari

Premessa

I cambiamenti climatici rappresentano una delle maggiori sfide del nostro tempo, con impatti significativi non solo sull'ambiente ma anche sul benessere psicologico dell'individuo.

Nel corso della Conferenza delle Nazioni Unite sul clima di Dubai (COP28) del 2023 è stata presentata la "Dichiarazione COP28 sul Clima e la Salute", che pone l'accento sulla salute nell'ambito degli interventi sul clima.

Il direttore generale dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) Tedros Adhanom Ghebreyesus nel suo discorso di presentazione della dichiarazione sottolineava che "la crisi climatica è una crisi sanitaria". Da questo punto di vista, assistiamo fortunatamente a un numero crescente di studi che analizzano le complesse interazioni tra il climate change e la salute mentale e questo Dossier è sia un'indagine su come la comunità scientifica internazionale sta lavorando per inquadrare e analizzare un fenomeno, quello dell'ecoansia, piuttosto nuovo ma cerca anche di fornire degli spunti su come possiamo agire tutti insieme per trasformare un disagio psicologico in una spinta a promuovere la tutela dell'ambiente.



L'impatto del cambiamento climatico sulla salute mentale

La ricerca sugli impatti diretti del cambiamento climatico sulla salute umana è cresciuta enormemente nell'ultimo decennio.

Tuttavia, il bilancio del cambiamento climatico sulla nostra salute mentale è stato studiato molto meno.

Gli sforzi per combinare studi psicologici e sociali in relazione alla crisi ecologica e alla crisi climatica sono in aumento solo dal 2010.

I fattori di stress legati al cambiamento climatico ("climate change stressors") sono ad esempio disastri naturali, eventi meteorologici estremi, ondate di calore, inondazioni, incendi, siccità, scioglimento di ghiacci, innalzamento del livello del mare.

Questi fattori sono stati associati a:

- peggioramento dei problemi di salute mentale;
- aumento della mortalità (inclusi i suicidi) e dei tassi di ospedalizzazione tra le persone con patologie mentali pre-esistenti;
- trauma e disturbo post-traumatico da stress.

Il cambiamento climatico comporta tre tipi di conseguenze psico-sociali:

- **Conseguenza diretta:** il cambiamento climatico causa eventi che colpiscono la popolazione producendo conseguenze sulla salute fisica e psichica delle vittime. Eventi climatici estremi possono causare traumi psicologici profondi, quali ansia,

depressione e stress post-traumatico. Sottolineiamo qui il grande contributo che arriva dalla Psicologia dell'Emergenza in collegamento ai cambiamenti climatici in merito all'impatto psicologico dei disastri naturali, le strategie di resilienza individuale e collettiva, le politiche di supporto psicologico nelle emergenze climatiche.

- **Conseguenza circostanziale:** il cambiamento climatico, con i suoi impatti, riduce le fonti di reddito e sussistenza di molte popolazioni provocando condizioni di povertà e disperazione che possono sfociare in disturbi mentali (violenze, suicidi, dipendenze).

- **Conseguenza indiretta:** alcune persone soffrono di uno stato di malessere psicologico collegato alla consapevolezza del cambiamento climatico anche senza essere state vittime di specifiche ripercussioni di questo cambiamento.

Semplici notizie, conoscenze e paure sui problemi ecologici possono essere sufficienti a causare ansia poiché la crisi ambientale globale è percepita come estremamente minacciosa. Questa condizione è denominata "eco-stress" o "eco-ansia".

"La sensazione generalizzata che le basi ecologiche dell'esistenza siano in procinto di crollare" descrive l'esperienza di ansia relativa alle crisi ambientali. Ha effetti più o meno gravi e più o meno persistenti a livello individuale: episodi quotidiani di dolore e disperazione, attacchi di panico, finanche la dichiarazione di alcune persone di non volere avere figli perché ritengono di non poter garantire loro un pianeta ancora abitabile.

E in Italia?

Nel 2022 lo IEP (Istituto Europeo di Psicotraumatologia e Stress Management) ha condotto lo studio “Climate change, trauma and mental health in Italy: a scoping review”, la prima review della letteratura italiana di ricerca sul rapporto tra cambiamento climatico, fattori di stress e salute mentale.

Da questo studio si evince che:

i dati italiani dell'aumento del rischio di morte tra le persone con problemi preesistenti di salute mentale quando esposte a temperature e ondate di calore anomale è in linea con la letteratura di altri paesi europei, come Regno Unito e Svezia, così come con la letteratura internazionale;

- anche i dati italiani sulla relazione tra aumento delle temperature e suicidio sono in linea con quelli provenienti da altri paesi europei come Germania e Regno Unito;
- i dati sull'associazione tra il calore e le ondate di calore e la morbilità mentale in Italia (ad esempio ricovero in reparti psichiatrici, chiamate di emergenza per condizioni psichiatriche, ecc.) sono coerenti con i risultati di altri paesi europei come Portogallo e Svezia.

Tuttavia va evidenziato come siano stati di fatto trovati solo 21 studi su cui poter effettuare la review e purtroppo si tratta di studi locali con campioni di riferimento molto limitati. Si sottolinea inoltre anche la mancanza di studi italiani sulle conseguenze psicologiche di altri tipi di eventi estremi come incendi boschivi, tempeste, frane e valanghe nonché la scarsità di ricerche in Italia sulla correlazione tra cambiamento climatico e disturbi psicotraumatici.

La ricerca futura dovrà indagare quindi più a fondo ed estensivamente il legame esistente in Italia tra una più ampia gamma di fattori di stress legati al cambiamento climatico e le conseguenze sulla salute mentale della popolazione.

A fronte di queste considerazioni, lo stesso IEP ha condotto nel 2024 (Sheshi F., Szadejko K. e Fioravanzo R.E.) uno studio esplorativo di analisi del fenomeno, sempre più diffuso, di varie forme di ansia e disagio psicologico causate dal cambiamento climatico. È stato scelto un campione di persone informate sulle questioni ambientali poiché la letteratura suggerisce che queste abbiano un maggior rischio di sviluppare problemi di salute mentale legati al cambiamento climatico. Lo studio ci mostra che in questo campione di persone la condizione di ansia è presente in gradi diversi nel 73% dei soggetti ma lo stato di preoccupazione raggiunge il 95% di loro.

I risultati, in accordo con quanto emerge nella letteratura scientifica internazionale, indicano una progressione del disagio che parte da uno stato di preoccupazione collettivamente condiviso che, in alcuni soggetti maggiormente esposti o più vulnerabili, si trasforma in una condizione psicopatologica di ansia. Per questo motivo è ormai internazionalmente ritenuto fondamentale sviluppare delle misure di prevenzione e protezione su larga scala affinché la preoccupazione largamente condivisa fra chi segue le questioni ambientali non evolva in forme più esacerbate di danno psichico anche permanente.

Inoltre, i disagi psicofisici più elevati risultano percepiti maggiormente dalla

componente femminile del campione rispetto a quella maschile. Per ciò che concerne le fasce di età, i risultati confermano le rilevanze trovate nella letteratura internazionale che mostrano come siano a maggior rischio di ecoansia e disturbi mentali ecostress correlati i più giovani e i più anziani. Attualmente è in corso il primo grande studio italiano sull'Ecoansia nei giovani dai 14 ai 30 anni condotto dallo IEP con il supporto delle associazioni Greenpeace Italy, ReCommon, Unione Degli Universitari (UDU), Rete degli studenti (RdS) e Chiedimi come sto.

Gli scopi di questo studio sono:

- conoscere in maniera obiettiva le conseguenze che la preoccupazione e la paura per il cambiamento climatico hanno sulla salute mentale dei giovani;
- tentare di fare luce sull'esistenza di un vero e nuovo disturbo d'ansia specifico denominabile Ecoansia;
- validare per l'Italia la scala "Climate Change Distress and Impairment" per valutare lo stato di ecostress.



Ecoansia: c'è una definizione clinica?

Il termine “ecoansia” nel 2022 viene introdotta come voce nell’enciclopedia Treccani con la seguente definizione: “La profonda sensazione di disagio e di paura che si prova al pensiero ricorrente di possibili disastri legati al riscaldamento globale e ai suoi effetti ambientali”.

Ecoansia e termini affini sono usati sempre più di frequente negli ultimi anni ma solitamente come termini generici, vaghi, imprecisi e massmediatici. Cerchiamo quindi di capire meglio di che cosa si tratta.

Nella letteratura scientifica, l’ecoansia è stata definita dall’American Psychological Association (APA) come una “paura cronica del destino ambientale” e da Albrecht come “la sensazione generalizzata che le basi ecologiche dell’esistenza siano in procinto di crollare” (2019).

La forma prevalente di ecoansia sembra essere l’ansia climatica ma si compone anche di forme d’ansia relative a una molteplicità di calamità ambientali che possono o meno essere direttamente causate dai cambiamenti climatici,

inclusa l’eliminazione di interi ecosistemi e di specie vegetali e animali, l’inquinamento globale di massa e la deforestazione (Lauretta F.). Tuttavia, al momento in ambito scientifico si discute se l’ecoansia sia da riconoscere come un disturbo d’ansia specifico: ad oggi non c’è ancora una definizione clinica specifica, quindi l’ecoansia rientra nei disturbi d’ansia generici; di conseguenza l’ecoansia è attualmente considerata come una reazione alla gravità della crisi ecologica.

Evidenti sono i casi in cui l’ecoansia è così forte che risulta necessario ricorrere a un supporto terapeutico. L’ecoansia ha infatti effetti duraturi sul benessere emotivo e la sua incidenza è in costante aumento (Lauretta F.).



Il genere umano è da sempre strettamente legato e dipendente dal contesto ambientale, sociale e naturale in cui vive. Questo legame rappresenta una connessione fondamentale per il benessere psicologico e oggi sappiamo che la mente a contatto con la natura ritrova pace e calma e riduce i livelli

di cortisolo, l’ormone che le ghiandole surrenali producono in situazioni di stress e che, quando viene rilasciato per periodi prolungati, può determinare infiammazione negli organi e incidere negativamente sulla salute fisica e psichica. I cambiamenti climatici ai quali stiamo assistendo ormai da decenni minacciano proprio questo senso di protezione e di equilibrio tra individuo e ambiente. Questo sta portando a un aumento delle cosiddette “sindromi psico-

terratiche”, ovvero quei malesseri che nascono dalla relazione con l’ambiente naturale e comportano una serie di effetti negativi come la perdita di senso di appartenenza, di identità e di benessere, causati dalla preoccupazione di poter perdere gradualmente l’ambiente conosciuto.

Il crescere delle preoccupazioni in relazione ai cambiamenti ambientali sta producendo una serie di attivazioni da parte di molte persone, che cercano di modificare il proprio stile di vita per renderlo più ecosostenibile.

Ma quando la sana preoccupazione per le conseguenze dei cambiamenti ambientali diviene eccessiva e produce una serie di sintomi che causano disagio nella persona, ecco che ci troviamo di fronte a quella che è stata definita “ecoansia”.

Detto in altri termini: l’ecoansia è una forma di stress e di preoccupazione eccessiva legata alla crisi ecologica che si ripercuote sul benessere emotivo e psicologico. Lo stress non è di per sé negativo: esiste infatti uno stress buono che ci spinge a reagire, a prepararci al meglio per affrontare le situazioni. Nel caso della tutela dell’ambiente e della natura, esempi di questi comportamenti proattivi possono essere fare la raccolta differenziata, limitare gli sprechi, muoversi quando possibile in bici, comprare prodotti del territorio, riparare un oggetto anziché buttarlo, mobilitarsi in associazioni per la tutela dell’ambiente, ecc.

Quando però questo livello di attivazione sale eccessivamente, ecco che lo stress diventa “distress”, una condizione che ci disorganizza, che genera ansia e nervosismo, che si manifesta con sintomatologie come tensione muscolare, disturbi del sonno, disturbi gastrointestinali e così via. Quindi lo stress è una risposta fisiologica che l’individuo attiva quando sente di non possedere le risorse

Che cos’è la “Solastalgia”?

All’interno dell’ecoansia esiste un’ampia gamma di condizioni individuali tra cui la “solastalgia”, ossia un malessere che deriva specificamente dai danni che il cambiamento climatico produce sui luoghi cari a una persona. Il concetto è stato coniato dal filosofo ambientale australiano G. Albrecht per descrivere la nostalgia che una persona può provare se i dintorni della propria casa vengono danneggiati o distrutti (Albrecht, 2019). La parola ‘solastalgia’ deriva dall’unione di due termini: “solacium” (conforto) “algia” (sofferenza) ossia è la nostalgia del conforto:

- è un malessere psicologico caratterizzato da ansia e depressione, derivato dal senso di impotenza e di tristezza per il cambiamento climatico e per le sue disastrose conseguenze che invade un individuo nel momento in cui l’ambiente che lo circonda è stato maltrattato, distrutto, abbandonato;
- è caratterizzata dal lutto per la perdita di qualcosa di importante che non può più tornare e la percezione catastrofica che non ci sia un futuro.

sufficienti per gestire un problema. Il fatto di sviluppare distress e ansia però non è dato tanto dall'oggettività del problema e dalla sua gravità, ma piuttosto dall'interpretazione e la lettura che la persona dà del problema.

Questo significa che ci sono persone più o meno portate a sviluppare ansia, come loro modalità tipica di affrontare situazioni di incertezza, e che pertanto tendono a sovrastimare la possibilità che possano accadere eventi negativi o minacciosi. Chi è soggetto ad ansia sente più di altri il bisogno di mantenere il controllo sulle situazioni ed entra in sofferenza quando questo non è possibile, come accade in molti ambiti della vita e sicuramente come nel caso dei cambiamenti climatici e le loro conseguenze, controllabili solo in minima parte.

Per mantenere il benessere degli individui in termini sia fisici, che psichici e sociali, così che possano agire in modo

costruttivo ed efficace nella direzione di uno sviluppo di buone pratiche a tutela del pianeta, riteniamo sia molto importante che possano accedere a informazioni corrette, che presentino gli aspetti problematici ma anche le possibili contromisure in modo realistico, così da fornire al singolo degli strumenti pratici e quotidiani per poter contribuire al miglioramento della situazione e contrastare il personale senso di impotenza. Infatti, informazioni date in modo ambiguo, parziale e potenzialmente forviante, allarmismi fini a se stessi e fanatismi, rischiano invece di produrre malessere e sfiducia, riducendo così la possibilità concreta di azioni utili e virtuose.

Anche il far parte di gruppi e associazioni, può aiutare a ridurre l'ansia quando questo consente al singolo di non sentirsi solo condividendo obiettivi e strategie per produrre il cambiamento.

Che cos'è l'ansia climatica?

Mentre l'ecoansia è spesso descritta come una preoccupazione generalizzata per le condizioni ambientali e il futuro del pianeta, con il termine "ansia climatica" si tende a enfatizzare l'angoscia specifica derivante dalla consapevolezza dell'impatto umano sul cambiamento climatico e dalla percezione di una mancanza di controllo sulla situazione (Tecuta L., 2025).

Fattori protettivi rispetto all'ecoansia

Attualmente si può dire con sufficiente certezza che l'ecoansia è mitigata da alcuni fattori e inversamente peggiorata nel caso questi manchino:

- la percezione di essere “presi sul serio” da parte di amici e parenti e in generale dal proprio ambiente;
- la possibilità di confrontarsi e parlare di questo tema con persone affidabili e con i propri pari;
- la sensazione che i governi e le autorità locali stiano concretamente agendo per sviluppare misure protettive verso l'ambiente e di mitigazione dei fattori antropici del cambiamento climatico;
- l'opportunità di “fare qualcosa” a livello individuale o familiare, come cambiare abitudini di acquisto, uso delle risorse energetiche, spostamento, ecc.;
- fare attività che consentano il contatto con la natura;
- fare volontariato in ambito ambientale;
- avere accesso a informazioni chiare e adeguate all'età.



Il Project Inside Out

Sviluppato principalmente da Renée Lertzman, un'antesignana della Psicologia Ambientale, offre un sito web ricco di materiali pensati per coinvolgere le persone su tematiche ambientali in modo psicologicamente sensibile:

www.projectinsideout.net -
<https://reneelertzman.com/>

Ecoansia e negazione

Le attuali ricerche rivelano una complessa relazione tra ecoansia e negazione del cambiamento climatico.

Le problematiche legate ai cambiamenti climatici possono suscitare reazioni di intensa preoccupazione, al punto che alcune persone possono sviluppare strategie difensive quali la negazione del cambiamento climatico stesso e delle sue conseguenze. In modo simile, si possono avere risposte meno nette della negazione che tuttavia servono ugualmente a minimizzare il problema o a evitare di pensarci.

Questo fenomeno, noto come “disimpegno psicologico”, diviene anch'esso un ostacolo significativo all'azione e alla presa di coscienza (Tecuta L., 2025).

Ciononostante l'ecoansia può anche condurre ad azioni pro-ambientali. Come sottolinea Laretta nel suo articolo, le emozioni che si nascondono dietro l'ecoansia possono risultare anche produttive se, e solo se, affrontate e gestite in modo costruttivo:

- la paura ci aiuta a orientarci verso possibili pericoli;
- il senso di colpa ci aiuta a renderci conto che siamo stati parte di azioni sbagliate e dobbiamo impegnarci nella riparazione;
- la vergogna ci dice che non siamo stati le persone che dovremmo essere e che abbiamo bisogno di uno stile di vita nuovo e più consapevole;
- il dolore ci aiuta a elaborare la perdita di ciò che abbiamo amato;
- la rabbia e l'indignazione possono darci energia per apportare cambiamenti e praticare azione civile.



Questionario sulla percezione dei cambiamenti climatici tra i soci di Legambiente in Lombardia

A fronte del dossier fino a qua scritto, abbiamo realizzato un sondaggio sul tema dell'Ecoansia da sottoporre ai soci di Legambiente nei vari Circoli della Lombardia per ottenere una fotografia di come le persone che fanno parte di un'associazione di tutela dell'ambiente si rapportano all'attuale situazione ambientale. Si è optato per un questionario anonimo a risposta multipla, inviato online alle socie e ai soci dei Circoli. I questionari compilati pervenuti sono 172, utili all'analisi 168.

Il sondaggio non ha alcuna pretesa scientifica ed è di natura prettamente speculativa. In Appendice 1 riportiamo tutte le domande del sondaggio proposto.

Con questo breve questionario abbiamo voluto fare una semplice ricognizione tra i soci dei circoli Legambiente della Lombardia. Lo scopo era quello di rilevare la percezione che ciascun socio ha del proprio vissuto emotivo relativamente ai cambiamenti climatici e come il far parte di un'associazione ambientalista possa influenzare tale percezione. Non si è trattato quindi di un questionario volto a rilevare segnali di ecoansia, anche se alcune delle domande riguardavano emozioni e sensazioni che possono rimandare a vissuti ansiosi. Dobbiamo tuttavia tenere conto che ci sono persone che hanno un livello di ansia di base significativo e che sono quindi portate a rispondere in

modo ansioso a vari stimoli nella loro vita, là dove non possono esercitare il pieno controllo, e ovviamente i cambiamenti climatici non sono, per loro natura, controllabili se non in minima parte.

Dalle attuali ricerche sappiamo che segnali di ecoansia sono più frequenti nella fascia giovane della popolazione, che nei partecipanti al nostro questionario è risultata poco rappresentata. Di fatto, la stragrande maggioranza di chi ha partecipato all'indagine, ben l'80,7%, si colloca in una fascia di età superiore ai 50 anni, l'11,7% è tra i 36 e i 50 e solo il 7,6% è sotto i 35 anni. Questo non riflette in realtà la composizione dei circoli lombardi di Legambiente, nei quali gli over 50 risultano circa il 65% dei soci, ma eventualmente segnala una maggior disponibilità nel partecipare all'indagine da parte della fascia d'età più alta.

È stato comunque interessante analizzare le 168 risposte utili, pur tenendo conto che il target dei partecipanti era ovviamente particolare, poiché facendo tutti parte di Legambiente, si trattava di persone prevedibilmente sensibili all'argomento.

Questo capitolo è stato scritto dalle dottoresse Emanuela Dall'Ara e Francesca Bracchi sulla base dei dati emersi dalle risposte al questionario per socie e soci di Legambiente Lombardia.



La quasi totalità dei partecipanti, il 97,7%, ha dichiarato di pensare spesso o addirittura sempre ai problemi ambientali e il 73% avverte spesso ansia rispetto a ciò, di questi ultimi il 50% si sente inoltre spesso particolarmente triste.

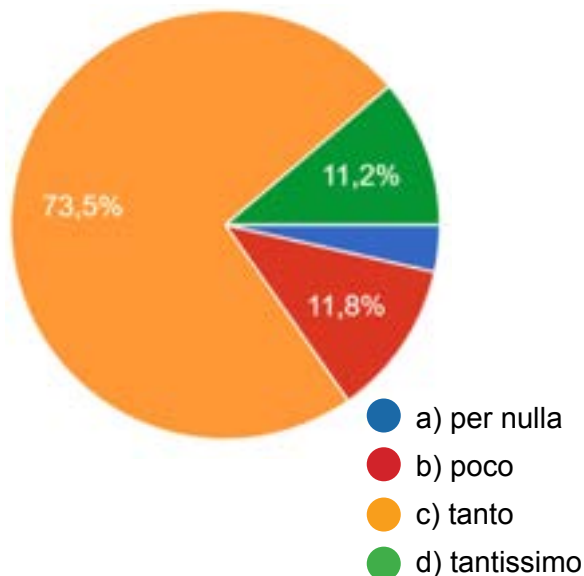


Figura 1. Risposte in percentuale alla domanda "Si parla sempre di più dei cambiamenti climatici e degli effetti che questi possono avere a diversi livelli. In relazione a questi temi, ti capita di sentirti in ansia?"

Nonostante, come si diceva poco sopra, i partecipanti al questionario siano tutte persone iscritte a Legambiente, più della metà ritiene di non fare comunque abbastanza per l'ambiente e il 92,6% avverte spesso un senso di impotenza.

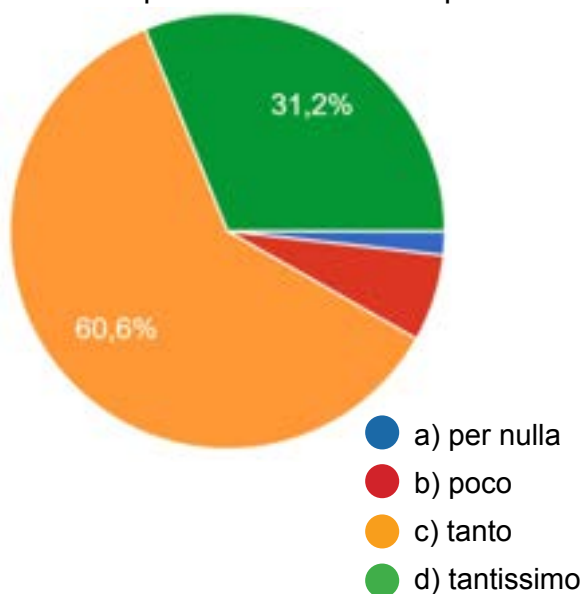


Figura 2. Risposte in percentuale alla domanda "Avverti un senso di impotenza in relazione ai temi ambientali?"

In ogni caso, per più della metà dei partecipanti, il 57%, fare parte dell'associazione contribuisce a far sentire più utili all'ambiente, ma per una percentuale altrettanto significativa, il 40%, la percezione è di esserlo comunque poco.

Il 57,6% avverte spesso un senso di sfiducia verso il futuro, ma non manca anche chi lo avverte sempre, 18,2%. La maggior parte delle persone inoltre (83,5%) ritiene che il far parte di un'associazione ambientalista contribuisca in modo significativo a far avvertire la preoccupazione per il futuro, forse in virtù di una maggior consapevolezza, mentre solo il 16,5% non riconosce nell'essere socio tale correlazione.

Abbiamo anche voluto sondare il livello di interesse concreto rispetto ai temi ambientali, chiedendo alle persone quanto tempo dedicano in media durante la settimana a informarsi sull'argomento: una buona percentuale (60,6%) dichiara di dedicarvi tra le 2 e le 6 ore e il 22,7% ne dedica anche di più e di questi il 10% addirittura più di 12 ore.



Figura 3. Risposte in percentuale alla domanda "Quanto tempo dedichi in media durante la settimana a informarti sui temi ambientali?"

Così, circa i due terzi dei soci, ritiene di avere sul tema informazioni buone se non addirittura molto buone, mentre un terzo pensa di averle scarse o sufficienti.

Solo un quarto dei partecipanti afferma di avere spesso o persino sempre discussioni accese su temi ambientali, mentre alla maggior parte (il 58,8%) capita solo qualche volta e al 15,9% non succede praticamente mai.

Questo dato ovviamente ha a che fare anche con il carattere delle persone e la loro particolare tendenza a infiammarsi nelle discussioni, ma può anche essere correlato a un elevato senso di ansia e di impotenza, così come sembra suggerire l'incrocio delle risposte a questa domanda con quelle sull'ansia e sul senso di impotenza.

Infatti, se consideriamo le 10 persone che hanno risposto di avere "sempre" discussioni accese, hanno tutte risposto tanto o tantissimo alla domanda relativa all'ansia percepita rispetto ai cambiamenti climatici e tanto o tantissimo anche alla domanda riguardante il senso di impotenza avvertito rispetto a tutto ciò.

Quasi i due terzi di chi ha risposto al questionario, ritiene che il far parte dell'associazione lo faccia sentire appartenente a una comunità, mentre per un terzo non è così.

Anche in questo caso grande importanza hanno le caratteristiche personali di ciascuno, oltre che la partecipazione più o meno attiva nel proprio circolo, ma forse questo potrebbe essere preso anche come stimolo per impegnarsi ancora di più nel costruire occasioni di ritrovo e attività che risultino stimolanti e coinvolgenti per i soci e, ovviamente, per la cittadinanza in genere.

Concludiamo questa disamina con quella che è stata una "nostra curiosità" che abbiamo voluto includere nel sondaggio, ovvero l'impatto che l'esperienza del covid può aver avuto sul livello di preoccupazione rispetto

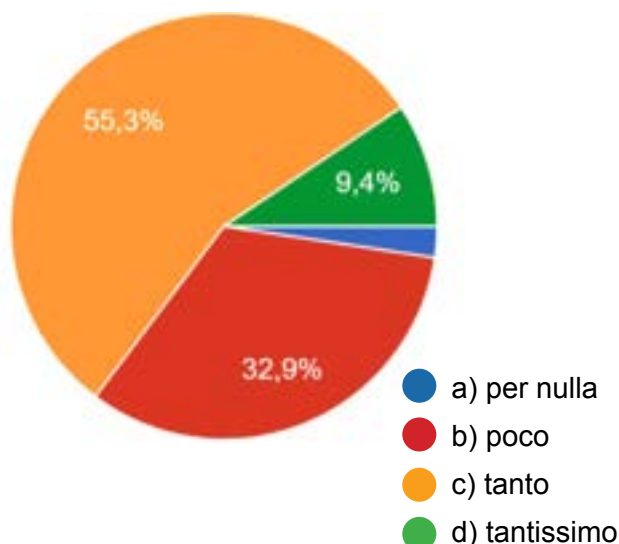


Figura 4. Risposte in percentuale alla domanda "Facendo parte di un'associazione di tutela dell'ambiente, ti senti appartenente a una comunità?"

ai problemi climatici e ambientali.

Poco più della metà ritiene che tale esperienza abbia inciso poco sulla personale preoccupazione per i cambiamenti climatici, ma per circa un terzo dei partecipanti l'influenza è stata significativa, tra questi sono più coloro che ritengono lo sia stata moltissimo (il 28,2%) piuttosto che molto (solo il 4,2%).

Giunti a questo punto, potrebbe essere interessante estendere alcune delle domande del questionario anche alla popolazione in generale, non tanto per un raffronto con le risposte date dai soci, cosa resa impossibile dal fatto di non poter reperire un campione analogo per esempio per distribuzione di età, ma piuttosto per sondare l'interesse generale rispetto ai temi ambientali e le emozioni a essi correlati.

Altro spunto di riflessione, ma anche di azione, potrebbe essere quello del ruolo che i circoli Legambiente possono avere nel promuovere benessere nelle persone, agendo nella direzione di ridurre ansia e senso di impotenza. Un modo per fare ciò potrebbe essere per esempio incentivare la partecipazione attiva e il confronto tra soci, fornendo feedback sui risultati concreti che si ottengono attraverso campagne e interventi di varia natura, anche su piccola scala, ma in qualche modo tangibili per chi ha lavorato per ottenerli.



Conclusioni

Come abbiamo visto in questo nostro Dossier, l'Ecoansia, pur non costituendo al momento una categoria diagnostica a sé, rientra comunque nei disturbi d'ansia ed è un fenomeno in crescita. Essendo direttamente connesso ai cambiamenti climatici e alle trasformazioni che questi portano nell'ambiente in cui viviamo, possiamo realisticamente ipotizzare che il fenomeno sia destinato ad aumentare soprattutto tra i giovani, che sappiamo essere tra le fasce più soggette a disturbi d'ansia e che di fatto costituiscono anche il futuro della nostra società.

È dunque necessario attenzionare il problema "ecoansia" in modo importante e prendersene sempre più cura anche in termini preventivi. Per chi si occupa di salute del pianeta, come Legambiente, è importante tutelare anche la salute delle persone che lo abitano, poiché i due sistemi sono interdipendenti.

Per questo, una politica di sensibilizzazione e coinvolgimento attivo, soprattutto diretto ai più giovani ma non solo, può risultare nel tempo uno strumento efficace di prevenzione e di cambiamento.

Questo implica la possibilità di mettere in atto diverse tipologie di azioni al fine di agire su più livelli. Sul piano educativo, ad esempio, sono fondamentali:

- un' educazione al clima chiara e adeguata all'età;
- suggerire buone pratiche, dando riscontri concreti e verificabili dell'efficacia di tali comportamenti, per ridurre il senso di impotenza che mina la serenità delle persone e che può portarle a rinunciare a qualunque tentativo di miglioramento delle condizioni, perché considerato comunque insufficiente e quindi inutile.

Sappiamo che anche il fornire modelli positivi può influire molto sull'adozione di nuovi comportamenti e in questo senso anche promuovere tra i giovani e i giovanissimi l'educazione tra pari può essere a volte più efficace che non l'intervento di adulti che, dall'alto della loro esperienza, tentino di indicare la strada;

- la promozione di strategie di coping funzionali, ossia una serie di comportamenti messi in atto dagli individui per cercare di affrontare, tenere sotto controllo e/o minimizzare conflitti e condizioni di eventi stressanti, inerenti alla problematica del cambio climatico.

Questo implica anche il monitorare la qualità delle informazioni che vengono diffuse sull'argomento e insegnare a informarsi in modo consapevole e critico, incoraggiando a utilizzare fonti autorevoli e quindi a verificare le notizie che potrebbero essere fasulle o manipolatorie.

In questo Dossier abbiamo anche visto come il partecipare all'attivismo ambientale, anche solo facendo del volontariato, possa essere sia un elemento di aumento dell'ecoansia sia un fattore di protezione rispetto a essa; questo può dipendere, oltre ovviamente dalla predisposizione del singolo individuo, anche dal modo in cui il volontariato viene gestito da parte delle associazioni che, se capaci di coinvolgere in modo proattivo e di valorizzare gli interventi promossi, possono incrementare il senso di efficacia dei loro membri e ridurre anche il rischio di farsi prendere dallo sconforto.

Fare parte di un'associazione, o più in generale di un gruppo che condivide degli obiettivi, consente di passare dall'ansia all'azione, dall'isolamento alla comunità. Riteniamo utile e importante creare connessioni tra gli esperti e la cittadinanza, fare in modo che il linguaggio scientifico sia il più possibile comprensibile e declinabile nella quotidianità di ciascuno, in modo che chiunque si senta in grado di agire a tutela della salute propria e del pianeta, anche con gesti semplici ma consapevoli.

È importante comunque sottolineare che l'attivismo, individuale o collettivo, non deve sovraccaricare di responsabilità il singolo individuo, rischiando di spostare

l'attenzione dai principali responsabili della crisi climatica, ovvero multinazionali e governi che continuano ad attuare comportamenti dannosi per il pianeta e i suoi abitanti.

Al contrario, l'attivismo deve rafforzare il sostegno attivo e la promozione alla causa ambientale e ai bisogni del pianeta, facendosi promotori presso la pubblica opinione e influenzando così le politiche pubbliche, contribuendo al raggiungimento degli obiettivi climatici.

Vorremmo qui concludere con le parole di Valentina Di Mattei, Presidente dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia, pronunciate nel suo Discorso di insediamento: qual è in fin dei conti "il senso della partecipazione: coinvolgere e accendere il desiderio di contribuire al futuro". È importante ricordare che ogni piccolo gesto conta e invitare a essere protagonisti di un cambiamento positivo, fatto di piccoli gesti con i quali arricchire la nostra quotidianità.



APPENDICE 1

Le domande del questionario sottoposto a socie e soci di Legambiente Lombardia.

1. A quale fascia di età appartieni?

- a) Meno di 20 anni
- b) Tra i 21 anni e i 35 anni
- c) Tra i 36 anni e i 50 anni
- d) Oltre i 50 anni

2. Ti capita di pensare alle problematiche ambientali?

- a) mai
- b) qualche volta
- c) spesso
- d) sempre

Si parla sempre di più dei cambiamenti climatici e degli effetti che questi possono avere a diversi livelli: dall'aumento di eventi naturali estremi alla distruzione di habitat naturali, alla perdita di biodiversità e all'aumento di disturbi psicofisici nelle persone

3. In relazione a questi temi ti capita di sentirti in ansia?

- a) per nulla
- b) poco
- c) tanto
- d) tantissimo

4. Ti capita di pensare di non fare abbastanza per affrontare questi problemi?

- a) mai
- b) qualche volta
- c) spesso
- d) sempre

5. Ti capita di sentirti particolarmente triste in relazione a questi temi?

- a) mai
- b) qualche volta
- c) spesso
- d) sempre

6. Avverti un senso di impotenza in relazione a questi temi?

- a) per nulla
- b) poco
- c) tanto
- d) tantissimo

7. Avverti un senso di sfiducia pensando al futuro del pianeta?

- a) mai
- b) qualche volta
- c) spesso
- d) sempre

8. Ti capita di avere discussioni accese con persone che negano o sottovalutano questi problemi?

- a) mai
- b) qualche volta
- c) spesso
- d) sempre

9. Sempre facendo riferimento ai temi sopra citati, ritieni che le tue informazioni su di essi siano:

- a) scarse
- b) sufficienti
- c) buone
- d) molto buone

10. Quanto tempo dedichi in media durante la settimana a informarti su questi temi?

- a) meno di un'ora
- b) circa un paio d'ore
- c) tra le 3 e le 6 ore
- d) tra le 7 e le 12 ore
- e) più di 12 ore

Essere parte di un'associazione ambientalista può suscitare diversi sentimenti. Da quando anche tu sei socio/a di Legambiente, quali tra quelli sotto indicati ti capita di provare?

11. Ti senti più vicino/a alla natura e al pianeta

- a) per nulla
- b) poco
- c) tanto
- d) tantissimo

12. Ti senti più preoccupato/a per il futuro

- a) per nulla
- b) poco
- c) tanto
- d) tantissimo

13. Ti senti più utile all'ambiente

- a) per nulla
- b) poco
- c) tanto
- d) tantissimo

14. Ti senti più appartenente a una comunità

- a) per nulla
- b) poco
- c) tanto
- d) tantissimo

15. Pensi che l'esperienza del Covid abbia inciso sulla tua preoccupazione per l'ambiente?

- a) per nulla
- b) poco
- c) molto
- d) moltissimo

APPENDICE 2

Bibliografia e sitografia

• **Albrecht G., 2019. Earth Emotions: New Words for a New World.**

Ithaca, NY: Cornell University Press.

• **Evento OPL 19/09/2024.**

Ecoansia: è necessaria una nuova categoria diagnostica?

<https://www.youtube.com/watch?v=dUFs3hoBlpg>

• **Lauretta F., Eco-ansia: l'impatto del cambiamento climatico sulla salute mentale.**

<https://www.ipsico.it/news/eco-ansia-limpatto-del-cambiamento-climatico-sulla-salute-mentale>

• **Legambiente, 2024, Dossier a cura di Circolo La Gabbianella e il Gatto e Legambiente Campania 'Ebook Gestire l'ecoansia.**

Appunti per educatrici ed educatori'.
https://legambiente.campania.it/wp-content/uploads/2024/12/Ebook-Gestire-le-coansia_DEF.pdf

• **Legambiente, 2024, Dossier a cura di Circolo Legambiente La Gabbianella e il Gatto e Legambiente Campania 'ECOANSIA, L'ALTRA FACCIA DELLA CRISI CLIMATICA.**

Appunti su come agire insieme'.
https://legambiente.campania.it/wp-content/uploads/2024/12/Report-Ecoansia-laltra-faccia-della-crisi-climatici_DEF.pdf

• **Massazza A., Ardino V. & Fioravanzo R.E. (2022). Climate change, trauma and mental health in Italy: a scoping review, European Journal of Psychotraumatology, 13:1**

• **Sheshi F., Szadejko K., Fioravanzo R. E. (2024) L'impatto del cambiamento climatico sulla salute mentale.**

Survey sviluppata dal team dell'Istituto Europeo di Psicotraumatologia e Stress Management in collaborazione con Greenpeace.

<https://www.greenpeace.org/static/planet4-italy-stateless/2024/01/df8a80fa-limpatto-del-cambiamento-climatico-sulla-salute-mentale-dott.ssa-fioravanzo.pdf>

• **Tecuta L., 2025. Il manuale di psicologia climatica: una guida per affrontare l'impatto psicologico della crisi climatica ed ecologica.**

<https://www.climalteranti.it/2025/03/11/psicologia-climatica>


• **Treccani.**

https://www.treccani.it/vocabolario/neo-ecoansia_%28Neologismi%29



 [legambientemilanocentro](https://www.instagram.com/legambientemilanocentro)

 info@legambientemilanocentro.it

 www.legambientemilanocentro.it